



～春キャベツの焼きそば～



〈作り方〉

- ① 春キャベツ、ニンジン短冊切りにする。
- ② 玉ねぎ、ピーマンをスライスする。
- ③ しめじをさく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて、フライパンが熱くなったら豚肉を炒める。ある程度、豚肉に火が通ったら下処理した①～③を入れて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、中華麺をほぐしながら入れて、中濃ソース・ウスターソース、塩・胡椒で味を整える。
- ⑥ ソースが麺によくなじんだら完成！

〈材料・分量〉 (こども2人分)

- 中華麺 … 320g
- 豚小間肉 … 140g
- 春キャベツ… 60g
- 人参 … 40g
- 玉ねぎ … 35g
- しめじ … 25g
- ピーマン … 15g
- サラダ油 … 適量
- 中濃ソース… 50g
- ウスターソース… 30g
- 塩 … 少々
- 胡椒 … 少々

